5.026 Polievka gulášová srbská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
lečo b.n.	2,00	2,00	2,25	2,25	2,50	2,50	2,75	2,75
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,12	0,10	0,15	0,13
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
zemiaky	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90	8,50	5,95
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
hovädzie zadné	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	12		13		15		18	

Výrobný postup
Mäso umyjeme a pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, očistený cesnak, červenú mletú papriku a soľ. Pred dodusením pridáme lečo, ktoré môžeme v letnom období nahradiť čerstvou paprikou, rajčiakmi a podlejeme vodou. Pridáme umyté, očistené, na kocky nakrájané zemiaky a spolu dovaríme. Z múky a oleja si pripravíme zápražku, ktorú vlejeme do polievky. Dochutíme rascou a majoránom. Varíme 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	339	81	4,73	2,0	0,9	10,2	1,5	24,6	0,9	0,034	0,0	0,0	14,6	0,0
B	407	98	5,33	2,6	1,2	12,2	1,8	28,6	1,1	0,038	0,1	0,1	16,8	0,0
C	492	118	6,06	3,7	1,8	14,0	2,1	32,5	1,2	0,04	0,1	0,1	19,0	0,0

D	614	147	7,33	4,8	2,5	17,2	2,5	37,9	1,5	2 0,047	0,1	0,1	21,8	0,0